



保良局余李慕芬紀念學校

滾球教室



優質教育基金
Quality Education Fund

目 錄

序言	p. 1
第一章 背景、目的及活動詳情	
計劃人員簡介	p. 2-3
運動員簡介	p. 4
活動詳情	p. 5-6
第二章 球例篇	p. 7-9
第三章 訓練篇	p. 10-11
第四章 體能篇	p. 12-13
第五章 用具篇	p. 14-16
第六章 策略篇	p. 17-39
第七章 教學活動篇	p. 19-41
第八章 總結	p. 40
參考資料	p. 40
鳴謝	p. 41

序 言

特殊奧運會的滾球(Bocce)有別於一般的草地滾球或硬地滾球。早在2004年香港特殊奧運會已致力推廣滾球這項體育活動於全港特殊學校及機構，至今已8年歷史。滾球運動是一項考驗運動員注意力、準確性和肌肉控制力的運動項目，十分適合有智力障礙的學生，更有利於他們發展身體的協調能力。

教練要訓練出表現優秀的運動員，本非一件容易的事，若接受訓練的是需加倍關顧的智障學童，可謂難度倍增。為讓智障學生能加強對滾球的興趣，亦讓體育老師及教練能進一步了解及認識教授滾球訓練的方法及教學要點，一套完善的滾球教材套絕對是不可或缺，這正正是完成本計劃的推動力。

在完成「滾球教室」學習套件後，本校希望能繼續發展出不同運動項目的教材套，除了在教學方面能支援老師及教練外，亦能增加智障學童接觸各項運動的機會，讓他們盡展潛能，成就精彩人生。

林小玲校長
2012年6月

計劃人員簡介

學校主管

林小玲校長



畢業於英國艾斯特大學 (University of Exeter) 及謝菲德爾大學 (University of Sheffield)，先後取得學士及碩士學位。從事特殊教育工作超過39年，當中經歷老師、教育學院講師及校長的工作。2004年獲特區政府頒授行政長官卓越教學獎及行政長官社區服務獎狀，嘉許教學成就及熱心服務的精神。現時為香港弱智人士體育協會主席及香港特殊奧運會義務秘書，對推動智障人士運動不遺餘力。

計劃統籌員

陳靖逸老師（體育科主任）



於特殊學校任教體育科7年

畢業於香港中文大學運動科學碩士學位課程

於香港弱智人士體育協會擔任滾球教練5年

為7/2010香港教育學院體育教師暑假學校滾球工作坊講員

於12/2011出席台灣體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會發表兩篇有關體育的研究文章

2009年東亞區特殊奧運會滾球代表隊主教練

2010年特殊奧運會韓國全國賽滾球代表隊主教練

2011特殊奧運會夏季世界賽香港滾球代表隊主教練

計劃組員



曾詩雅助理

畢業於香港浸會大學運動及康樂領袖學學士學位課程
畢業於香港教育學院教育文憑課程主修中學體育
於香港弱智人士體育協會擔任滾球助理教練1年
2011特殊奧運會夏季世界賽香港滾球代表隊融合伙伴



楊思穎老師

於特殊學校任教體育科4年
畢業於香港浸會大學運動及康樂領袖學學士學位課程
畢業於香港浸會大學教育文憑課程主修體育
於香港弱智人士體育協會擔任滾球助理教練4年



羅穎兒老師

於特殊學校任教體育科2年
畢業於香港浸會大學運動及康樂領袖學學士學位課程
畢業於香港浸會大學教育文憑課程主修體育



林海明老師

於特殊學校任教體育科1年
畢業於香港浸會大學運動及康樂領袖學學士學位課程
畢業於香港浸會大學教育文憑課程主修體育

運動員簡介



梁子健

2006年東亞區特殊奧運會滾球比賽(台灣—台北)
男子雙人賽季軍
男子四人團體賽季軍
2007年特殊奧運會夏季世界(中國—上海)
男子個人賽亞軍
男子四人團體賽季軍
融合雙人賽亞軍
融合四人團體賽亞軍



黃偉堅

2009年東亞區特殊奧運會滾球比賽(韓國—全州)
男子個人賽冠軍
男子雙人賽季軍
男子四人團體賽季軍



丁嘉誼

2010年特殊奧運會韓國全國賽(韓國—大邱)
女子個人賽季軍
女子雙人賽亞軍
女子四人團體賽冠軍
參加2011特殊奧運會
夏季世界賽(希臘—雅典)



吳凱喬

2011特殊奧運會夏季世界賽
(希臘—雅典)
融合雙人賽冠軍



計劃簡介

(1) 目標

為輕度至中度智障學生建立一套完整的滾球教材套，讓特殊教育的體育老師及教練能進一步了解及認識教授滾球訓練的方法及教學要點。同時，亦希望能將滾球這項能鍛鍊身心的體育項目推廣至全港的特殊學校及機構。

目的

1. 透過各項多元化的遊戲及模擬比賽，加強學生對滾球的興趣。
2. 提升特殊學校體育老師及教練對滾球教學的認識及了解；
3. 為智障學生建立一套有趣的滾球學習套件。

(2) 計劃的背景

特殊奧運會的滾球（Bocce）有別於一般的草地滾球或硬地滾球，早在2004年香港特殊奧運會一直致力推廣滾球這項體育活動於全港特殊學校及為智障人士提供服務的機構。在這8年內，香港特殊奧運會在滾球推廣方面舉辦了不少活動，如：滾球同樂日、活力日暨滾球推廣等，透過以上活動讓特殊學校老師、機構導師、家長及學生進一步認識滾球這項體育活動。教練培訓方面，香港特殊奧運會曾邀請紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管Mr. Mike Ryan（National Sport & Coaching Director）作為滾球教練班的導師，亦與香港浸會大學合辦滾球裁判班等，藉以培訓一班有志為智障人士服務及對滾球活動有興趣的滾球教練及裁判。運動員培訓方面，香港特殊奧運會除了恆常地舉辦滾球培訓班、滾球技術改良班，還定期舉辦本地的滾球賽事，讓學員有更多機會體驗滾球活動及享受比賽中所帶來的樂趣。此外，香港特殊奧運的滾球隊於這8年內也曾多次代表香港參加多項海外的不同賽事，其成績也相當理想。

雖然如此，現時香港仍未有一套教授滾球的教材套。然而滾球運動既適合有智力障礙的學生，而且也能鍛鍊他們的身體協調能力，故此本校希望透過是次計劃推動滾球運動，讓同工更能了解及認識教授滾球的方法及要點。另外，此計劃得到香港教育學院體育學系副教授陳適暉博士及紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管Mr. Mike Ryan支持，作為是次研究的顧問，對是項計劃給予寶貴意見。

(3) 對象

1. 全港輕度及中度特殊學校學生
2. 全港輕度及中度特殊學校體育科老師
3. 全港滾球教練

(4) 理念架構

有感於滾球這項目尚未有一套教材套予特殊教育的體育老師及教練使用，而有關的內容對推動滾球的發展有著重要的影響，因此本校希望能提供一個既詳細又清晰的訓練方法及教學活動，當中的活動亦會有調適的部份，讓不同能力的學生都可參與。另外，透過教學活動及影片的教材，讓同工更能了解訓練的技巧及注意事項。當中的內容，本校除了會參考其他地區的訓練方法，亦諮詢了香港教育學院體育學系副教授陳適暉博士及紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管Mr. Mike Ryan (National Sport & Coaching Director) 的建議，以提高教材套的質素。同時，本校更期望將來可參照此計劃以發展不同運動項目的教材套，讓特殊教育的同工在教學時有所參考，提升教學的質素，有利於學生的學習。

是項計劃

製作滾球教材套



未來計劃

製作不同運動項目的教材套

活動詳情

1. 成立計劃小組

由校長帶領成立計劃小組，組員包括本校4名體育老師及1名外聘半職人員，並於計劃初期進行文獻及資料搜集、了解香港滾球訓練的情況、編寫訓練方法、相討有關調適訓練的安排。

2. 諮詢顧問

本計劃得到香港教育學院體育學系副教授陳適暉博士及紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管Mike Ryan作為諮詢顧問，就滾球規則及教學活動給予寶貴的意見，以提高教材套的質素。

3. 收集意見

派發問卷予全港輕度至中度特殊學校的體育老師及香港特殊奧運會的註冊滾球教練，根據問卷調查的資料進行分析，以作為滾球教材套的參考意見。

4. 海外交流

計劃中期，小組成員赴台灣及澳門與當地體育老師及教練就教授滾球的方法進行交流，並參觀當地運動員訓練的情況，讓編寫教材套時更能參考不同的意見，使其成為一套具有參考價值且能配合實際需要的教學套件。



5. 設計活動、試行及檢視

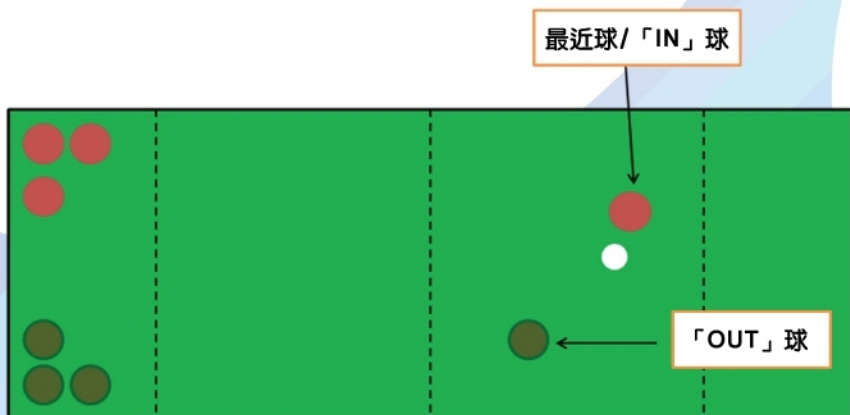
計劃小組成員按滾球的技巧及不同能力學生的需要，而設計各種多元化的教學活動，藉以提升他們對滾球的興趣和技巧；期間讓不同能力的學生進行試驗，以檢視各活動的成效，並作出修訂。

規則

基本規則

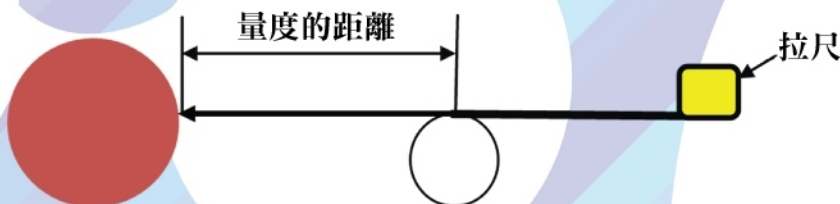
1. 比賽分為個人、雙人及四人賽。
2. 滾球大小相同，由木質或金屬制成，直徑約107毫米 ~ 110毫米之間。
顏色主要分為綠色及紅色兩種。
3. 個人賽：每名球員有4 球 = 首先達12 分為勝方
雙人賽：每名球員有2 球 = 首先達12 分為勝方
四人賽：每名球員有1 球 = 首先達16 分為勝方
(以上計分方法適用於主要賽事，但若因參賽隊伍眾多，則會限時作賽。)
4. 擲錢幣勝出的一隊可優先選擇不同顏色的滾球及發送目標球，而該名送目標球的隊員必須同時負責送出第一球。
5. 最接近目標球的一方之滾球稱為「IN」球，而另一方所送出的球則稱「OUT」球。當任何一隊得到「IN」球後，需退回場外，讓「OUT」球的一方送出下一球。(如圖)
6. 運動員須依裁判員舉起紅、綠顏色的裁判旗判斷上場作賽。
7. 經過目測或量度，送出之滾球最接近目標球的一隊的球數將換算成分數。
8. 每局得分的隊伍可取得下一局送目標球的優勢。

(資料來源：香港特殊奧運會)



量度方法

可用目測或器材測量距離，器材主要採用拉尺。
所有量度方法均由滾球的前端位置至目標球的中心頂位置。



分組方法

每運動員須進行3項測試。

1. 球證把目標球放置於30尺遠的界線，球員要送出8個滾球。最後，球證會量度最近目標球的3個滾球之距離，並以厘米作單位記錄。
2. 球證把目標球放置於40尺遠的界線，球員要送出8個滾球。最後，球證會量度最近目標球的3個滾球之距離，並以厘米作單位記錄。
3. 球證把目標球放置於50尺遠的界線，球員要送出8個滾球。最後，球證會量度最近目標球的3個滾球之距離，並以厘米作單位記錄。
4. 測試的過程中，如果目標球被移離原本位置，目標球將會於下一球開始前重新擺放在原來位置，或在任何量度之前。

(資料來源：國際特殊奧運會)



常見問題

1. 何謂出界犯規？

在球離開手後及球著地前，腳或任何工具，如：輪椅、拐杖、手杖等的任何部份如越過界線最前端，則被視為出界犯規，該球員所投出的滾球亦被判為死球。

2. 何謂送目標球的合法區？

目標球的合法區為30尺至50尺之間的距離，只要目標球接觸到30尺或50尺的線（不論前端或後端）亦被判為合法發球。

3. 送目標球後，究竟由哪一隊送球？

無論目標球是否成功送至合法區，首先送目標球的一隊有先送球權。

如：A隊送目標球3次都不成功，然後到B隊送目標球，若B隊成功送出目標球至合法區，A隊仍有先送球權；若A隊及B隊都未能成功送目標球於合法區，裁判應該將目標球放於50尺中間的位置，並由上一回合領先的一隊送第1球。

4. 若球員於比賽中送出多於指定的滾球數量或非法移動己方的滾球，應如何處理？

該球將宣佈為死球，裁判會待滾球完全停止後才在場地取走滾球。

5. 當比賽雙方的滾球與目標球的距離相等（平局）時，應如何判決？

最後送球的一隊須繼續送球，直至分出勝負。

6. 當比賽結束，雙方的滾球與目標球的距離相等（平局）時，應如何判決？

由於比賽結束，A隊和B隊能得分的滾球距離相等，所以沒有隊得到分數，該局被判成死局，在再上一局得分的一隊有權優先送出下一局的目標球。

7. 若送球時出界犯規，而送出的滾球撞向其它在場地上的滾球或目標球，令任何球移離原來的位時，應如何處理？

裁判會盡量將滾球放回原來的位，比賽將繼續進行。

8. 若球員送出錯誤顏色的滾球時，應如何處理？

其他球員或裁判員不可以阻止該滾球前進，直至滾球完全停下後，裁判員將以正確顏色的滾球替代該滾球。

9. 若球員非法移動己方的球，應如何處理？若球員在比賽完結時，非法移動對方的球，又應如何處理？

若球員非法移動己方的球，即判為死球。

若球員非法移動對方的球，被移動的每個滾球將獲得一分。

10. 送球前每隊的球員有權視查球的位置，但是否有時間限制？

沒有，除非裁判認為球員故意延誤時間，若裁判認為球員故意延誤時間，裁判必須首先給予警告，若球員不即時送球，犯規球員將喪失該局比賽，而另一隊無須比賽便勝出。

（資料來源：紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管Mr. Mike Ryan及香港特殊奧運會）

以下資料是根據香港弱智人士體育協會舉辦的香港滾球代表隊訓練模式以作參考。

熱身：

教練以不同及相關的引入遊戲或活動，使學員投入訓練內容及作暖身運動，使生理及心理都為訓練作好準備。

伸展運動：(1)低頭仰望及左望右望；(2)托肘拉肩；(3)扣手臂；(4)擺臂轉腰；(5)弓步拉腿；(6)側壓腿；(7)曲腳坐地前伸。

基本體能訓練：

教練利用色碟劃出4個區域，由教練及一位學員帶領，其中可包括(1)大鵬展翅、(2)升降機、(3)猩猩跳、(4)撐艇仔、(5)鶴立雞群、(6)潛水艇、(7)掌上明珠等。(詳情請參閱體能篇)

基本練習：

直線、斜線、短距離、長距離送球及撞擊球。

模擬比賽或遊戲：使用圍板或色碟組成比賽場地，

給學員分組比賽練習，提高實戰感。透過遊戲實踐學習，提高學員的投入程度及興趣。

動作分析

雙手滾球：



雙手握球，自然垂直於兩腳之間前後擺動，送球時雙手同時發力，雙手伸直將球貼近地面送出，並指向目標。

頭部抬高，眼望目標。

雙腳張開，身體放鬆前傾下方，身體重心於雙腳。(適合初階、年紀較小或手掌較細的學員使用)



單手滾球（手心向上）



單手握球，手心向上，另一手依附於腳上保持平衡，手垂直自然擺動，手要伸直將球送出，並指向目標，球被送出時盡量貼近地面。

頭部抬高，眼望目標。

前腿屈曲，膝蓋於前腳腳尖後；後腿可伸直或微微屈曲，但不能觸及地面。

身體重心向下移，上肢稍向前傾。

單手滾球（手心向下）：



單手握球，手心向下，另一手依附於腳上保持平衡，手垂直自然擺動，手要伸直將球送出，並指向目標，球被送出時盡量貼近地面。

頭部抬高，眼望目標。

前腿屈曲，膝蓋於前腳腳尖後；後腿可伸直或微屈曲，但不能觸及地面。

身體重心向下移，上肢稍向前傾。

常見的錯誤動作

雙手滾球動作

沒有注視目標

送球後雙手沒有指向目標

送球時雙手彎曲



雙腳合併站立送球



雙腳過度張開送球

單手滾球動作

沒有注視目標

送球時手心向兩側

送球後雙手沒有指向目標

前腳屈曲時膝蓋前過腳尖



後腳放於前腳的正後端或交叉腳站立

後腳曲腳上肢蹲前



體能訓練能讓學員提升體適能以應付滾球訓練；同時可鍛鍊學員服從指令的能力；培養他們堅毅不屈的體育精神

基本體能訓練(循環訓練)

循環訓練(Circuit Training)是一種調節相結合的阻力和高強度的體能訓練之一。運動員需順次序做一連串不同的活動來提升各運動技巧及體適能。它的設計包含了肌力與肌耐力、心肺耐力、平衡力等元素，循環訓練內有多個分站，而每個分站都安排不同的體能項目，學員需要完成分站的體能訓練後立即跑到另一站即時開始另一個體能項目。

1. 大鵬展翅（直手拍掌）

身體挺直站立，雙手伸直水平於肩膀；聽指令一同數拍子及拍掌，動作維持同一水平高度；教練可因應學員的能力而改變指令的速度，並調適拍掌水平的高度。



2. 升降機（蹲站上落/半蹲上落）

身體挺直站立開始，雙腳站立如肩膀寬；聽指示一同數拍子蹲下及起立，蹲下時手觸及腳尖前的地面；然後站立。（可因應學員能力改用半蹲上落）



3. 猩猩跳

先蹲下，聽指示一同數拍子以「大字型」跳起，然後還原動作。

4. 撐艇仔（仰臥起坐/改良式仰臥起坐）

曲膝仰臥，雙足貼地並由同伴按著，大腿與地面成45度角。雙臂在胸前交疊，手掌放在雙肩上，下頷捲向胸前，然後上肢提升，直至手肘貼近大腿。（可因應學員能力改用改良式仰臥起坐）

5. 鶴立雞群（單足站立）

雙手撐腰平衡；單足站立，另一腳向前抬高，大腿、膝蓋及小腿成90°。（平衡力稍遜的學員可將腿抬高並放於站立的小腿或前腳掌上，教練可從旁支撐及協助。）



6. 潛水艇（掌上壓/膝上壓）

俯臥在地上，手掌撐地，手指向前及分開，雙臂屈曲，雙腿伸直平排微微分開，以腳趾支撐。頭、背部至腳須保持一直線，推起身體至手臂完全伸直為一次。（可因應學員能力改用膝上壓）

7. 掌上明珠（滾球動作）

模仿送球動作。頭部抬高，眼望目標；前腿屈曲，膝蓋於前腳腳尖後；後腿可伸直或微微屈曲，但不能觸及地面；身體重心向下移，上肢稍向前傾；手心向上，另一手依附於腳上保持平衡，手垂直自然擺動，手要伸直模仿將球送出，並指向目標。



在學校或機構進行滾球訓練時，老師或教練可因應不同學員的特性及學校的設施而作出調適，設計不同的用具及訓練場地協助學員參與訓練。

滾球類種

滾球的種類可以因應不同學員的特性而作出調適。

1. 紙球

由報紙或廢紙包成球狀，再以白色、紅色和綠色的紙包於外層以辨別不同的滾球。

好處：重量較輕，可供手部肌力較弱的學員使用；球的大小可作適量的調較；成本較低並易於製作。

限制：由於是由紙造成，表面形狀及大小不一，球送出後路線容易有偏差。



2. 細膠球

練習球，較正式滾球重量較輕，尺寸較小。

好處：重量較滾球輕；表面形狀劃一，送出球的路線不易有偏差；適合初學者、手部肌力較弱、手掌較小的學員使用。

限制：重量較輕，使送出球的力度大小容易有偏差；重量及尺寸與正式的滾球有差距；與正式比賽的滾球顏色不同。

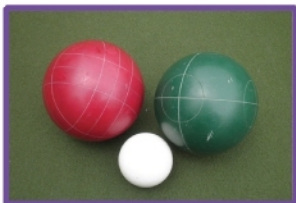


3. 滾球

正規比賽的用球。

好處：正式比賽的滾球；重量及尺寸符合正規比賽的標準。

限制：重量及尺寸不適合初階及體能較弱的學員使用。



學校或機構場地設計

由於學校或機構場地多以木板地或石屎地為主，滾球的重量及撞擊力有可能損毀場地及滾球，所以利用不同的用具，加以設計及改良，便可改變場地的地形，以增加訓練的強度及模仿更真實的比賽場地。



1. 瑜伽墊

好處：輕便；易於收藏；方便於墊底加設色碟以改變場地的地形。

限制：需要墊的數量太多，鋪設場地需時。

2. 摺合式軟墊

好處：輕便、易於收藏及放置。

限制：由於軟墊較厚，因此未能加設物件於底部以改變場地的地形。

3. 防滑地墊

好處：易於收藏；質料較仿似人造草地滾球場。

限制：要墊的數量太多，鋪設場地需時。

4. 木板

好處：可因應訓練需要而設計不同的地形，如：長坑、凹位等。

限制：體積較大，不便收藏。

5. 長木橈

好處：圍板的作用在於固定場地的大小，但由於場地的限制，合規格的圍板都難以收藏，故可利用長木橈代替；這是學校或機構常見的設施，堅固耐用。

戰術板

利用戰術板協助教學，能提升學員對比賽規則的理解及戰術的掌握。

使用方法

教練或學員移動戰術板上的滾球(紅/綠籌碼或磁石)，以說明比賽的情況。



1. 戰術板 (第一代)

用具：綠色環保板、魔術貼、籌碼(紅、綠、白)。

好處：易於製作、成本較低。

限制：籌碼不易被移動、不便攜帶、易損壞。



2. 戰術板 (第二代)

用具：磁石板、磁石(紅、綠、白)、白板筆及刷。

好處：移動磁石較方便、可於板上書寫。

限制：製作費用較昂貴、不便購買。



視覺提示

視覺指示：由於智力障礙的學員對環境理解需要較長時間的摸索及掌握，所以我們希望透過視覺策略的教學法配合實際情況，向學員介紹滾球比賽的流程及輔助工具，並讓學員更易掌握滾球的動作要點。

視覺提示咭

用途：講解整個滾球比賽的流程及注意事項，讓他們在學習過程中更能有效地掌握比賽的流程從而投入比賽。

用法：一套視覺提示咭共9張，分別展示滾球比賽的流程及注意事項。

準備比賽：同一隊的學員需互相鼓勵、吶喊以增強士氣。

比賽開始：裁判擲銀決定哪一隊能優先選擇滾球的顏色及送目標球。

發送目標球：發送目標球的學員必須緊接送第1個己方顏色的滾球，然後由對手送球，其他學員必須在場外等候。

裁判裁決：當裁判高舉紅旗即代表屬於紅色滾球的運動員送球；當裁判高舉綠旗即代表屬於綠色滾球的運動員送球。

目標球不見了：當目標球被其他滾球遮蔽，而學員在發球線後未能清楚看到目標球時，學員可舉手示意並要求在場外範圍任何位置觀察目標球的位置。

量度距離：當雙方的滾球均與目標球的距離相若而不能作肉眼的判斷，裁判便會利用量度工具作量度。

比賽完結：當裁判把紅色滾球舉起即代表屬於紅色滾球的一隊為勝；當裁判把綠色滾球舉起即代表屬於綠色滾球的一隊為勝；當裁判舉起1隻手指即代表勝出的一隊可得1分；當裁判舉起2隻手指即代表勝出的一隊可得2分；如此類推。

討論及鼓勵：比賽進行時運動員可在場外互相討論才作出決定；學員亦可在場外互相鼓勵(Give me five)。

整個比賽完結：比賽後學員需向對手及裁判握手。

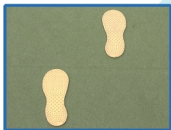
色筒



用途：幫助學員作為瞄準器之用。

用法：當學員滾球前，裁判將色筒放於目標球後以作提示，當學員送出滾球後，裁判需於滾球到達前移走色筒，以免影響賽果。

腳印



用途：提示學員滾球時腳部的位罝。

用法：放於地上適當的位置，讓學員站於腳印上，作出正確的動作。



本篇的教學活動主要可分為3個主要部分，而每1個部分均設有調適方法以配合不同能力學員的需要。

第1部分：基本技巧

第2部分：體能訓練

第3部分：策略性的團體活動

這些建議的活動，目的是希望透過一些多元化的遊戲增加學員對滾球運動的興趣，豐富他們對滾球運動的認識及掌握。此外，亦希望透過這些教學活動讓老師和教練在教授滾球運動時作參考，支援學與教。每個活動建議均附以圖解，讓讀者更清晰，並附上圖例，讓圖解更易閱讀。

圖例	
學員	
草地	
色碟	
滾球/籌碼	
目標球/籌碼	
雪糕筒	
龍門	
跨欄架	
鐵架	
海報	

目標 · 初步掌握送直線球的技巧

教學內容

場地佈置

- 學員之間相距3-5米，面向對方
- 1位學員先把腳張開呈V字形構成一個龍門

遊戲玩法

- 2人1組
- 學員有2次送球機會
- 學員1先送球，學員2則作龍門
- 球須球送入龍門，可得1分
- 球須送入龍門後反彈出龍門外，仍可得1分
- 如果球撞中龍門柱(即另一學員腳尖)而反彈出龍門外，則沒有分
- 教練需留意學員送球時的力度以確保學員的安全

調適方法

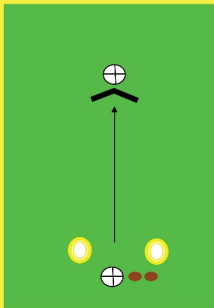
初能力：

- 縮短學員間的距離

高能力：

- 增加學員間的距離

圖解：



- 目標 · 初步掌握送球的力度
· 初步掌握送直線球的技巧

教學內容

場地佈置

- 以2個雪糕筒作為發球線
- 以2色碟構成漏斗放置在發球線前方

遊戲玩法

- 學員有2次送球機會
- 球須擊中漏斗

調適方法

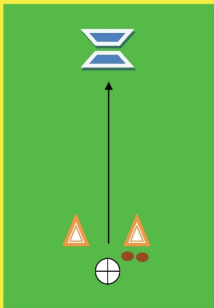
初能力：

- 縮短發球線與漏斗的距離

高能力：

- 增加發球線與漏斗的距離

圖解：



- 目標 · 初步掌握出球的力度
· 初步掌握滾直線球的基本技巧

教學內容

場地佈置

- 以2個雪糕筒作為發球區
- 以色碟構成隧道
- 隧道的前方末端放置色碟作目標

遊戲玩法

- 學員有2次送球機會
- 球須送至目標色碟旁

調適方法

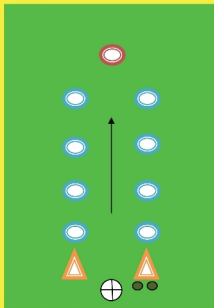
初能力：

- 擴闊隧道的闊度

高能力：

- 收窄隧道的闊度
- 在送球路線上加設障礙物
- 要求學員送球時球不能觸碰兩旁的色碟

圖解：



- 目標 · 初步掌握送球的力度
· 初步掌握送直線球的技巧

教學內容

場地佈置

- 於學員前方放置色碟作為目標
- 學員與色碟(目標)間每5米放置雪糕筒

遊戲玩法

- 以色碟作為目標
- 由近至遠送球(5, 10, 15, 20米)

調適方法

初能力：

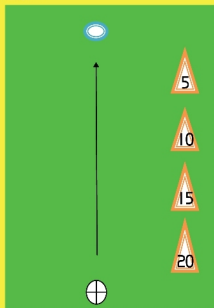
- 距離縮短目標色碟與雪糕筒的距離

高能力：

- 增加目標色碟與雪糕筒的距離
- 梅花間竹地送球
(1球短距離1球長距離)

例子：第1球在5米位置送球
· 第2球則在20米閉上眼送球

圖解：



- 目標 · 掌握送球的力度
· 初步掌握送斜線球的技巧

教學內容

場地佈置

- 以2個雪糕筒作為發球線
- 以不同顏色色碟構成1大1小的正方框
- 放置在發球線的左及右前方

遊戲玩法

- 學員有2次送球機會
- 球須分別送入2個正方框內

調適方法

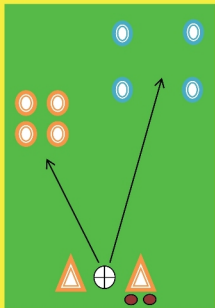
初能力：

- 擴大正方框的面積

高能力：

- 縮小正方框的面積
- 在送球路線上加設障礙物

圖解：



- 目標 · 掌握送直線球的技巧
· 掌握送及斜線球的技巧
· 提升學員的應變能力

教學內容

場地佈置

- 以2個雪糕筒作為發球線
- 以不同顏色的色碟構成3個正方框
- 放置在發球線的左、中及右方

遊戲玩法

- 學員有3次送球機會
- 學員須按教練的指示把球送到指定顏色的正方框內
- 球須停在正確的正方框內

調適方法

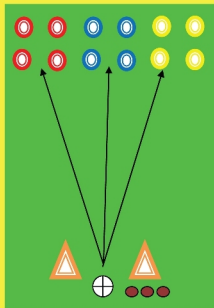
初能力：

- 擴大正方框的面積

高能力：

- 縮小正方框的面積
- 在送球路線上加設障礙物

圖解：



目標 · 掌握送直線球的技巧

- 訓練學員在壓力及心跳加速情況下送球
- 訓練學員的體能

教學內容

場地佈置

- 以2個雪糕筒作為發球區
- 於學員前方放置色碟作為目標
- 學員與色碟(目標)間每10米放置色碟

遊戲玩法

- 學員按教練指示跑到指定色碟後返回起點，並把球送出
(學員跑到紅色飛碟，然後返回起點送球)
- 球須送至目標色碟旁

調適方法

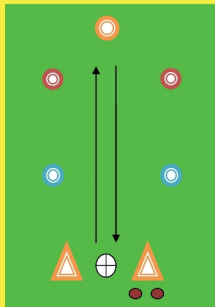
初能力：

- 不設限定時間

高能力：

- 設限定時間
(需在指定時間內完成穿梭跑及出球)

圖解：



目標 · 掌握送球的力度

- 訓練學員在壓力及心跳加速情況下送球
- 鍛練學員的體能

教學內容

場地佈置

- 在場地上放置1條得分線及2個雪糕筒
- 在場地上放置1條發球線及2個雪糕筒
- 滾球放在發球線後
- 學員站於起點線後

遊戲玩法

- 2人1組
- 學員於起點線站立
- 學員在原地作高抬腿動作
- 當教練吹哨子後
學員立刻到發球線送球
- 最接近得分線的，可得1分

調適方法

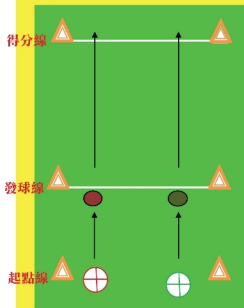
初能力：

- 學員在原地進行跑步動作

高能力：

- 學員於起點線作複雜的體能訓練

圖解：



- 目標 · 掌握送球的力度
- 判斷合適送球位置
 - 鍛練學員的體能

教學內容

場地佈置

- 於場地放置不同顏色的色碟
- 色碟上放置膠球

遊戲玩法

- 學員需在發球線按教練指示判斷正確的送球位置
- 如果球能擊中目標色碟上的球；學員不須返回發球線，只須站在目標色碟旁，再按教練的指示把球送向另一目標色碟
- 若學員未能擊中目標色碟上的球，則須在同一位置再送球

調適方法

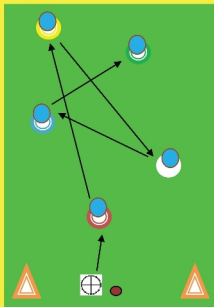
初能力：

- 減少色碟的數量
- 縮短色碟之間的距離

高能力：

- 限制送球次數

圖解：



- 目標 · 掌握送球的力度
· 判斷合適的送球位置

教學內容

場地佈置

- 以2個雪糕筒作為發球線
- 發球線前方放置1塊印有1-4方格的海報

遊戲玩法(1)

- 紅組、綠組各1人
- 以擲銀方式決定送目標球的1隊，並以輪流交替形式送球
- 球送到與目標球相同位置的方格內，可得1分

調適方法

初能力：

- 擴大海報的面積

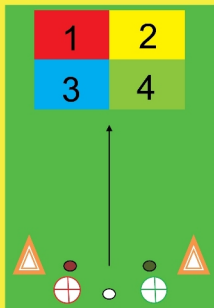
高能力：

- 縮小海報的面積

改變遊戲方式：

- 擲銀來決定哪一方擲骰，並以擲骰來決定目標的位置
 - (若擲到數字1，學員須把球送入數字1的方格內)
- 改用印有以1-9方格的海報

圖解：



1	2	3
4	5	6
7	8	9

- 目標 · 掌握送球的力度
- 掌握送直線球的技巧
 - 掌握送斜線球的技巧

教學內容

場地佈置

- 以圍板構成一個標準滾球場（特殊奧運會）
- 於場地的末端以梅花間竹的形式放置大及小雪糕筒

遊戲玩法

- 紅組、綠組各1人
- 學員有3次送球機會
- 球須送入雪糕筒內，可得1分

調適方法

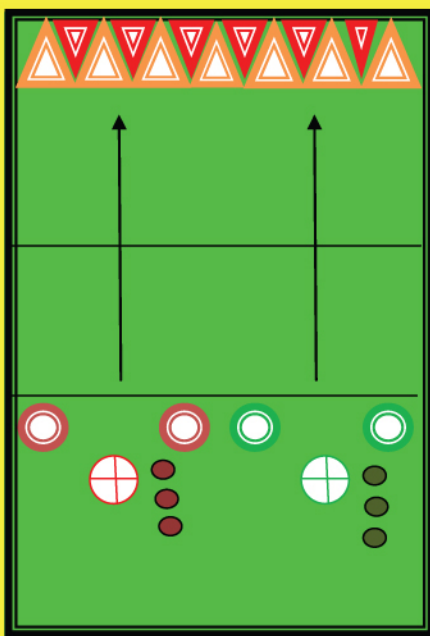
初能力：

- 縮短學員與雪糕筒的距離

高能力：

- 增加學員與雪糕筒的距離
- 在送球路線上加設障礙物

圖解：



- 目標 · 掌握送球的力度
· 掌握撞擊球的技巧

教學內容

場地佈置

- 以4隻色碟形成1個正方框
- 於正方框的中央放置另一顏色的色碟

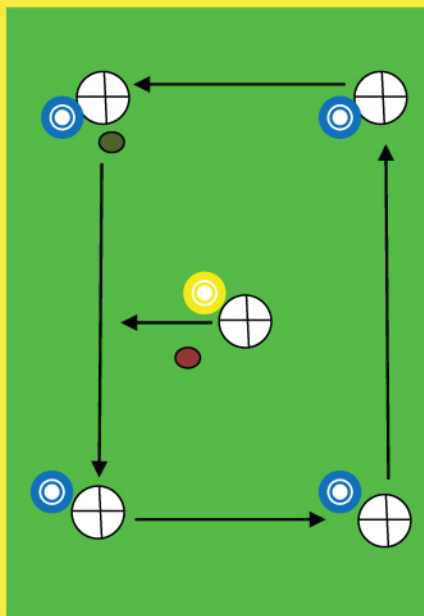
遊戲玩法

- 5人1組
- 4位學員首先站在正方框的色碟旁互相傳球
- 1位學員站在正方框中央的色碟旁撞擊傳送中的球
- 站在正方框中央的學員須把球傳送給其他學員
- 若站在正方框中央的學員成功撞擊傳送中的球，可得1分
- 若站在正方框色碟旁的學員成功傳送，亦可得1分

調適方法

- 初能力：· 縮短學員間的距離
- 高能力：· 增加學員間的距離
· 若成功撞擊傳送者與撞擊者交換位置及角色

圖解：



- 目標 · 掌握送直線球的技巧
 · 掌握送斜線球的技巧
 · 判斷合適的送球位置
 · 促進學員間之溝通及團隊精神

教學內容

場地佈置

- 以2個雪糕筒作為發球線
- 以色碟構成3隻怪獸
- 放置在發球線的左、中及右方

遊戲玩法

- 2人1組，共2組
- 擲銀方式決定送球的次序，並以輪流交替形式送球
- 擊中怪獸可得1分
 · 每隻怪獸只能擊中1次
- 每回合最多可得3分

調適方法

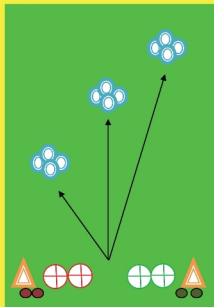
初能力：

- 增加怪獸的面積

高能力：

- 縮小怪獸的面積
- 球擊中怪獸後仍須停留在場地，才

圖解：



- 目標 · 掌握送球的力度
- 訓練學員的判斷能力
 - 培養學員間的溝通能力及團隊精神

教學內容

場地佈置

- 於發球線前放置不同顏色的色碟各2隻

遊戲玩法

- 2人一組，共2組
- 2組同時派1位學員按教練的指示走到適當的位置把腳張開呈V字形構成龍門（每一隻色碟只能作其中一隊的目標）
- 另一位組員需把球送到隊友的腳下

調適方法

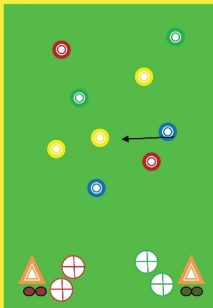
初能力：

- 縮短色碟與學員間的距離
- 減少色碟顏色的數目

高能力：

- 增加色碟與學員間的距離
- 增加色碟的數目

圖解：



- 目標 · 掌握送球的力度
· 掌握撞擊球的技巧

教學內容

場地佈置

- 以4個跨欄架構成1個正方框
- 在正方框的中央放置1隻色碟
- 2顆紅色及綠色分別放於跨欄架前方的位置

遊戲玩法

- 2人1組，共2組
- 以輪流交替形式送球
- 學員撞擊己方的球入跨欄架可得1分

調適方法

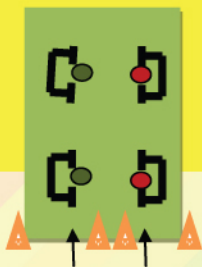
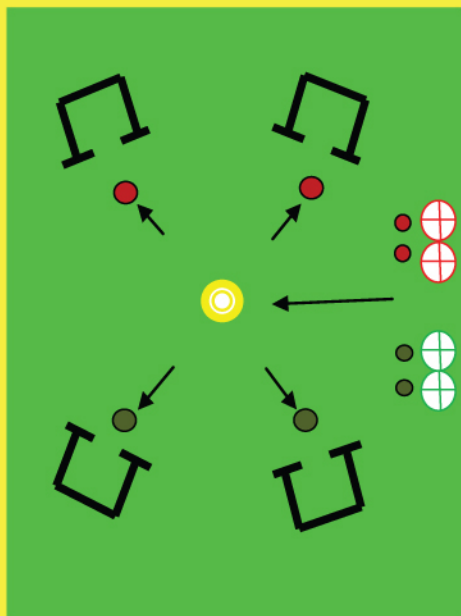
初能力：

- 增加滾球的數目
- 縮短色碟及跨欄架的距離

高能力：

- 減少滾球的數目
- 改變玩法（如右小圖）
撞擊球的側面送入跨欄架

圖解：



- 目標**
- 掌握送球的力度
 - 掌握撞擊球的技巧
 - 判斷合適的送球位置
 - 促進學員間之溝通及團隊精神

教學內容

場地佈置

- 於球場中央放置圓形區域
- 以4個雪糕筒分別作紅、綠2組的發球線
- 於圓形海報的中央位置放置2顆紅色及2顆綠色的滾球

遊戲玩法

- 2人1組，共2組
- 以擲銀方式決定送球的次序並以輪流交替面對面形式送球
- 擊球及被撞擊球同時離開圓形海報，可得1分
- 被撞擊球離開圓形海報，而撞擊球仍留在圓形海報內，可得2分

調適方法

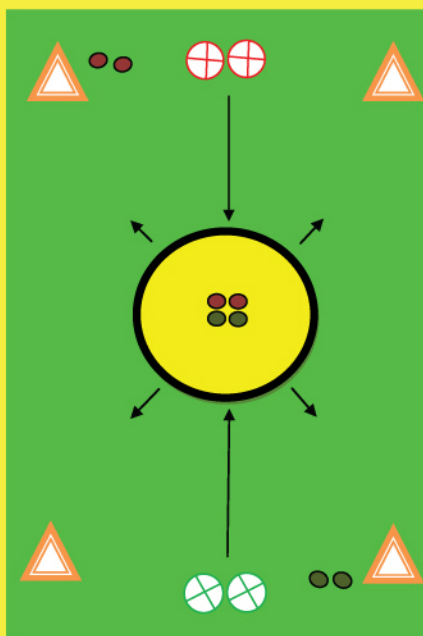
初能力：

- 縮短發球線和圓形海報的距離
- 縮小圓形海報的面積

高能力：

- 增加發球線和圓形區域的距離
- 增加圓形區域的面積
- 加設障礙物於圓形區域上下

圖解：



- 目標 · 透過遊戲及比賽形式，加強學員對滾球的興趣
- 掌握送球的時間
 - 培養隊員溝通能力及團隊精神

教學內容

場地佈置

- 於遊戲區域放置3組色碟
每組色碟分別構成3個正方框
- 該3個正方框置構成一個
等邊三角形

遊戲玩法

- 學員分為3組，每組4個人
1組是進攻者(紅色)
1組是防守者(藍色)
1組是狙擊手(橙色)
- 進攻者若把球(炸彈)觸及
防守者的成員則可得1分
(以每球計算)
- 防守者在進攻者送球時不得移動
- 狙擊手若能成功截擊進攻者的球
則可得1分(以每球計算)

調適方法

初能力：

- 縮短狙擊手與截擊點的距離
- 縮短每一區域的距離

高能力：

- 增加狙擊手與截擊點的距離
- 增加每組的距離

圖解：



- 目標**
- 掌握送球的力度
 - 掌握送直線球的技巧
 - 促進學員間之溝通及團隊精神
 - 掌握撞擊球的技巧

教學內容

場地佈置

- 於場地放置圓形海報
- 以4個雪糕筒分別作紅、綠2組的發球線

遊戲玩法

- 4人1組，共2組
- 第1回合，紅組先送1球，然後綠組送1球；
第2回合，由綠組先送1球，
然後紅組送1球，如此類推，共4個回合
- 球送到不同顏色的位置會得到相應的分數
- 若學員撞擊對手的球，可另外加1分

調適方法

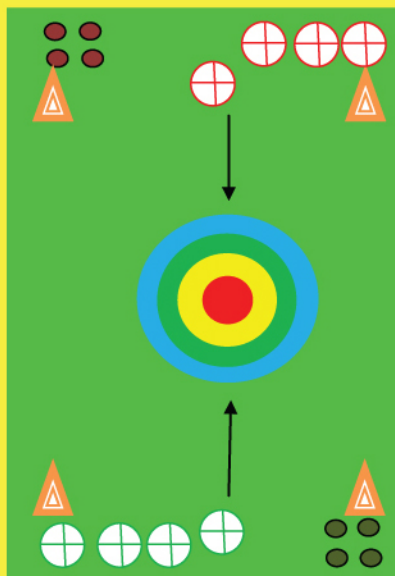
初能力：

- 縮短發球線與圓形海報的距離

高能力：

- 增加發球線與圓形海報的距離

圖解：



藍色：1分
綠色：2分
黃色：3分
紅色：4分

- 目標**
- 掌握送球的力度
 - 掌握送直線球的技巧
 - 促進學員間之溝通及團隊精神

教學內容

場地佈置

- 以雪糕筒構成1長方形的場地
- 場內放滿不同顏色的色碟及鐵架
- 目標球放於正中位置

遊戲玩法

- 分為2組
- 學員按教練指示順時針或逆時針移動或跑動
- 學員按教練指示須送球至目標球
- 球撞擊中目標球，可得1分
- 最後最接近目標球的球，亦可得1分

調適方法

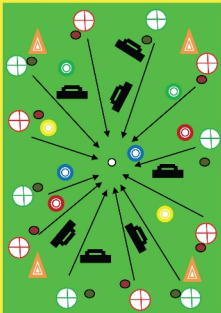
初能力：

- 減少障礙物
- 縮細場地的面積
- 減少參與人數

高能力：

- 增加障礙物
- 增加場地的面積
- 增加轉換移動方向的次數
- 改變轉換移動方向的模式(順時針或逆時針)

圖解：



目標・掌握戰術的運用

- ・透過遊戲及比賽形式，加強學生對滾球的興趣
- ・促進學員間之溝通及團隊精神

教學內容

場地佈置

- ・以鐵架於檯上構成1長方框的場地
- ・用皺紋膠紙展示滾球場的界線
- ・貼有學生相的籌碼作為滾球放在長方框內

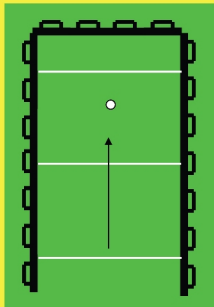
遊戲玩法

- ・分為2組（1人、2人或4人）
- ・如一般滾球比賽模式進行
- ・學員以手指彈出己方的籌碼代替滾球動作

調適方法

- ・增加障礙物
- ・要求學員在活動過程中運用戰術

圖解：



本計劃希望能透過各項多元化的教學活動，提升滾球教學的質素，讓學員能更有效地學習滾球，享受滾球的樂趣，並提升他們在滾球運動上的成就。對體育老師而言，滾球訓練的場地及用具等都是訓練時的限制，但事實上滾球訓練不應受到環境所限制，因它只是點對點的訓練，本計劃反映出滾球教學的調適在於用具、規則及環境三大方面著手，所以計劃的教學調適方案希望能為各體育老師及機構提供有效的滾球教學。同時，為將來的滾球運動的發展，建立一套有趣的滾球學習套件，提高滾球教學的質素及成效。另外，本計劃亦參考不同專業人士的意見及文獻，為滾球教學訂下詳細及新穎的教學活動，並附有影片作輔助，讓同工更能了解滾球教學的程序，減少誤差。

最後，我們期望計劃完成後，希望能將滾球這項能鍛練身心的體育項目推廣至全港的特殊學校及機構，同時能夠繼續為特殊教育界設計及發展不同運動項目的教材套，為智障人士建立更完善的運動訓練，協助他們建立健康的生活模式。

參考文獻

朱台麟、林大衛 (2005)：《滾球》，台北，中華民國智障者體育運動協會。

香港特殊奧運會(2010)。運動通則-滾球，香港特殊奧運會，瀏覽日期2011年9月4日，取自

http://www.hkso.org.hk/admin/upload/specialOlympic/2011090674621_File1.pdf

Special Olympics, Inc. (2011).

Special Olympics Summer Sports Rules-Bocce. Retrieved 10 September 2011, from <http://www.specialolympics.org>

香港教育局優質教育基金

紐西蘭特殊奧運會國際體育及教練主管Mike Ryan

香港教育學院體育學系副教授陳適輝博士

香港特殊奧運會

中華台北特殊奧運會

中華台北特殊奧運會羅雪娥副秘書長

中華台北特殊奧運會趙一樞監事/運動委員會召集人

台北市立陽明教養院郭芳嫻副院長

澳門特殊奧運會

澳門特殊奧運會梁嘉碧滾球教練

香港浸會大學運動及康樂領袖學劉天慧同學

香港教育學院視覺藝術系學生
李婉晴同學、曹海茹同學及翁綺雯同學(設計插圖)

保良局余李慕芬紀念學校楊麗華同學(設計插圖)

保良局余李慕芬紀念學校全體師生



編 著：林小玲校長 陳靖逸主任 曾詩雅助理
楊思穎老師 羅穎兒老師 林海明老師

出 版：保良局余李慕芬紀念學校

地 址：北角和富道19號

電 話：2566 3567（校長室）
2566 3805（校務處）
2566 3460（社工室）

傳 真：2578 5746

電 郵：mail@plkylmf.edu.hk

網 址：<http://www.plkylmf.edu.hk>

承 印：雍緻設計

國際書號：ISBN 978-988-15813-2-7



二零一二年六月初版
版權所有，不得翻印